

# 柔道の安全指導 ダイジェスト版

公益財団法人 全日本柔道連盟  
重大事故総合対策委員会

中高生の初心者の重大事故が5月から8月にかけて多発しています。

事故防止のキーワード

## 初心者 大外刈り 投げ込み 練習試合

中学生、高校生の事故防止の徹底事項

- (1) 初心者には少なくとも3ヶ月程度は乱取り、高い位置からの投げ込みを行わせないこと。  
※重大事故は5月～8月に柔道を習い始めた初心者に起こる確率が極めて高い。
- (2) 初心者には大外刈りの投げ込みを受けさせないこと。  
※柔道事故の頭部打撲は、大外刈りによるものが多く、特に、受け身の未熟な初心者が頭部打撲による障害を負う危険が極めて高い。
- (3) 経験者であっても体格差や技能差の大きい相手との練習には十分に配慮すること。
- (4) 無理な巻き込み技や頸椎を損傷する可能性のある危険な技を掛けないように指導を徹底すること。  
※頭を下げた低い姿勢から内股、前屈した姿勢からの背負投、袖釣込腰、また、寝技の攻防でも頸椎の事故がみられる。
- (5) 熱中症を発生させないため適切な休憩や水分補給、WBGT 測定器設置等の対応を図ること。
- (6) 絞技で「絞め落とす」「マイッタをしても絞め続ける」等の行為をしない。  
※絞技で絞め落とされ、その後、意識がもうろうとした状態で投げられ頭部を強打して重大事故となった事例が発生しています。
- (7) 「柔道練習ステップ」「大外刈り段階的指導手順」等を参考にして無理のない計画的な練習メニューを作成すること。

※全柔連ホームページの「安全指導の資料」よりダウンロードできます。

生徒の安全を守り、事故防止に努めるのは柔道指導者の義務です。